

BAB I

PENDAHULUAN

I. Latar Belakang

Diabetes Mellitus (DM) merupakan sekelompok kelainan heterogen yang ditandai oleh kenaikan kadar glukosa dalam darah atau hiperglikemia (Suyono, 2006). DM adalah penyakit metabolik akibat dari kurangnya insulin efektif baik oleh karena adanya disfungsi sel beta pankreas atau ambilan glukosa perifer atau keduanya pada DM tipe 2 atau kurangnya insulin absolut pada DM tipe 1 dengan tanda tanda hiperglikemia dan glukosuria, disertai gejala klinis akut (poliuria, polidipsia, penurunan berat badan) dan ataupun gejala kronik atau kadang-kadang tanpa gejala (Askandar, 2015). DM dapat diklasifikasikan berdasarkan penyebab, perjalanan klinik, dan terapi, yaitu DM tipe 1, DM tipe 2, DM gestasional dan tipe tertentu yang berhubungan dengan keadaan lainnya (Gustaviani, 2006).

Berdasarkan survei yang dilakukan oleh Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan RI pada tahun 2013 dalam laporan Hasil Riset Kesehatan Dasar didapatkan bahwa prevalensi diabetes di Indonesia mengalami peningkatan dari tahun 2007 per 1000 penduduk yaitu 2,1% di tahun 2013, angka tersebut lebih tinggi dibanding dengan tahun 2007 yaitu 1,1%. Di Indonesia sendiri diperkirakan bahwa pada tahun 2030 prevalensi DM mencapai 21,3 juta orang. Menurut penelitian epidemiologi yang dilaksanakan di Indonesia, jumlah penderita DM diatas umur 14 tahun di daerah Jawa Timur mencapai 28.885.895 (Riskesdas, 2013).

Sampai saat ini kriteria diabetes ditetapkan berdasarkan kadar glukosa darah, yaitu GDP (gula darah puasa) ≥ 126 mg/dL dan G2PP (gula darah 2 Jam

post prandrial) ≥ 200 mg/dL dan spektrum kadar GDP (gula darah puasa) 100-125 mg/dL dan G2PP (gula darah 2 Jam post prandrial) 140-199 mg/dl merupakan prediabetes, dimana komplikasi mikrovaskuler dan makrovaskuler seperti pada diabetes telah didapatkan dalam tingkat tertentu (American Diabetes Association, 2014).

DM adalah penyakit kronis yang menyebabkan morbiditas dan mortalitas utama, seperti halnya penyakit kronis lainnya. Pengontrolan gula darah merupakan tujuan utama dari berbagai penatalaksanaan yang dilakukan oleh penderita DM. Hal ini bisa dicapai dengan melakukan 4 pilar pengendalian DM, yaitu edukasi, pengaturan makanan, olahraga, dan obat (Novitasari, 2012). Olahraga merupakan upaya awal dalam mencegah, mengontrol, dan mengatasi diabetes. Salah satu program yang dicanangkan BPJS Kesehatan adalah PROLANIS (Program Pengelolaan Penyakit Kronis). Salah satu bagian dari PROLANIS adalah senam diabetes yang diperuntukkan untuk penyandang diabetes (Panduan Prolanis, 2013). Senam diabetes sampai dengan bulan Agustus tahun 2015 telah dilaksanakan sebanyak 30.723 kegiatan (BPJS, 2015). Salah satu contoh keberhasilan PROLANIS bisa dilihat dari Puskesmas Padimas, di puskesmas tersebut terjadi peningkatan jumlah anggota PROLANIS, dari jumlah awal anggota sebanyak 80 orang meningkat menjadi 238 orang. Hal ini mengindikasikan kesadaran penyandang DM untuk mengelola dan mengendalikan penyakitnya semakin meningkat (BPJS, 2015).

Berdasarkan latar belakang tersebut, penulis tertarik untuk mengambil judul “Hubungan senam diabetes terhadap kadar gula darah puasa dan 2 jam post prandial pasien (DM)”.

1.2 Rumusan Masalah

Bagaimana hubungan antara senam diabetes terhadap perubahan kadar gula darah puasa dan 2 jam post prandial pasien (DM) type 2?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Mengetahui hubungan senam diabetes terhadap kadar gula darah puasa dan 2 jam post prandial pasien (DM) type 2.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Mengetahui kadar gula darah puasa dan 2 jam post prandial (DM) type 2 sebelum mengikuti senam diabetes.
2. Mengetahui kadar gula darah puasa dan 2 jam post prandial (DM) type 2 setelah mengikuti senam diabetes.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Klinis

1. Menjelaskan hubungan senam diabetes terhadap kadar gula darah puasa dan 2 jam post prandial pada pasien (DM) type 2
2. Dapat dijadikan suatu rehabilitasi bagi penderita (DM) type 2.
3. Dapat dijadikan suatu upaya dalam mengatasi dan mengontrol (DM) type 2.

1.4.2 Akademis

Dapat dijadikan referensi untuk penelitian selanjutnya tentang hubungan senam diabetes terhadap kadar gula darah puasa dan 2 jam post prandial pasien DM type 2

1.4.3 Masyarakat

Memberi informasi kepada masyarakat, khususnya para penderita (DM) type 2 tentang hubungan senam diabetes terhadap kadar gula darah puasa dan 2 jam post prandial.

